Der direkte Weg in den Weg

Im Gewussten Wissen wissen

Früher wie auch jetzt lehre ich nur Dukkha[1] und das Erlöschen von Dukkha.

– Der Buddha, M 22

[1] Pāli: ***dukkha;*** Leiden, Stress, Unbefriedigtsein, Unbehagen, Bedrückung

Über diese Abhandlung

Diese kurze Abhandlung unternimmt den Versuch, auf direktem Weg zum Eintritt in den Weg des Buddha zu geleiten. Sie richtet sich an Menschen, die sich ernsthaft für die Praxis des Buddha interessieren – unabhängig von Schule oder Tradition. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber der Wille, das Gesagte zu widerlegen, ist Voraussetzung. Der Text führt Schritt für Schritt durch die unmittelbare Betrachtung des eigenen Erlebens und soll schliesslich in die Praxis wissender Wachsamkeit münden, wie sie der Buddha selbst übte:

„Wie früher, Ānanda, so verweile ich auch jetzt oft in der Leerheit."

– *Der Buddha, M 121*

Ohne den eigenen Nachvollzug erschliesst sich diese Praxis nicht.

Inhalt

Geleit
Die Grundlage
Der Weg zum Eintritt
Der Weg im Überblick
Wissende Wachsamkeit
Die Übung im Alltag
Ein Tag für sich allein
Weltabkehr
Das Resultat
Zum Schluss
Ein persönliches Wort

Zwei Bedingungen gibt es, ihr Bhikkhus, für das Entstehen rechter Ansicht. Welche zwei? Die Stimme eines Anderen und eigenes weises Ergründen. Dies sind die zwei Bedingungen für das Entstehen rechter Ansicht.

– A 2.126

Zum Geleit

„Da kam mir dieser Gedanke: Warum suche ich, obwohl ich selbst dem Geborenwerden unterworfen bin, das, was ebenfalls dem Geborenwerden unterworfen ist? Warum suche ich … was ebenfalls dem Altern unterworfen ist? Warum suche ich … was ebenfalls der Krankheit … dem Tod … dem Kummer … der Befleckung unterworfen ist?

Was wäre, wenn ich, der selbst dem Geborenwerden unterworfen ist, die Gefahr in dem erkannte, was dem Geborenwerden unterworfen ist, das Ungeborene suchte: Nibbāna, die unübertreffliche Sicherheit vor aller Bindung? Was wäre, wenn ich … das nicht Alternde … nicht Erkrankbare … Todlose … Kummerlose … Unbefleckbare suchte: Nibbāna, die unübertreffliche Sicherheit vor aller Bindung?“

– Der Buddha, M 26

Allen Bemühungen geht Motivation voraus. Und so sollte zuerst die Motivation sorgfältig geklärt werden. Will ich dasselbe wie der Buddha? Wer bejahen kann, sollte bedenken: Blinder Eifer führt nicht direkt zum Ziel – wenn überhaupt. Die Nachfolger des Buddha brauchen das Erwachen nicht mehr von Grund auf zu suchen – sie können und sollen sich auf das Erwachen des Erwachten stützen. Zielgerichtete Praxis beginnt mit rechtem Verstehen. Möge dieser Text einen Beitrag dazu leisten, indem er einen von vielen möglichen Zugängen zum Eintritt aufzeigt: Was auch immer erlebt wird, ist gewusst. Wie ist Wissen?

Andreas Baumann

Die Grundlage

Ājita:

Nach Haupt und Hauptes Zertrümmerung fragt dich Bāvari.
Auch dies, Erhabener, erkläre!
Beseitige den Zweifel uns, Seher!

Der Erhabene:

Wisse: Nichtwissen ist das Haupt.[2]
Wissen zertrümmert das Haupt –
Wissen verbunden mit Vertrauen,
Rückbesinnung und Unabgelenktheit,
Entschlossenheit und Tatkraft.[3]

– Sn 1025–1026

.

[2] Pāli: *avijjā*, Nichtwissen, Unwissenheit: Vorstellungen, Ansichten werden für wahr gehalten. Das Haupt: Illusionen
[3] Pāli: *vijjā* – Wissen, Erkenntnis, Verstehen im Gegensatz zu *avijjā*; *saddhā* – Vertrauen, Zuversicht; *sati* – Rückbesinnung, wissende Wachsamkeit; *samādhi* – Unabgelenktheit, Sammlung; *adhitthāna* – Entschlossenheit; *viriya* – Tatkraft.

Mogharāja:

Zweimal fragte ich dich, Sakka,
doch nicht hat mir der Sehende es erklärt.
Vernommen hab' ich nun, dass erst beim dritten Mal
ein göttergleicher Seher die Erklärung gibt.
Von dieser und von jener Welt, der Brahma-Welt und ihrer Götterschar,
deine Ansicht, die des ruhmreichen Gotama, kenne ich nicht.
So bin ich gekommen, den mit vollkommener Sicht zu befragen:
Wie soll man die Welt betrachten, dass einen der Todesfürst nicht
erspäht?

Der Erhabene:

Nachdem die Ich-Ansicht aufgegeben ist,
stets achtsam, Mogharāja, betrachte diese Welt als leer![4]
So wird man den Tod überwinden.
Wer so die Welt betrachtet,
den sieht der Todesfürst nicht.

– Sn 1116–1117

[4] „Die Welt" ist das eigene Erleben. Ausserhalb des eigenen Erlebens gibt es keine andere Welt – die Annahme anderer Welten ist wiederum das eigene Erleben. Das Erlebte ist dessen Gewusst–Sein. Wie ist Wissen? Leer. Leer wovon? Das möchte verstanden sein.

Der Weg zum Eintritt

„Im gegenwärtig Gewussten jenes wissen,
das nicht mitgerissen, nicht erschüttert wird –
dies soll der Wissende entfalten."

– M 131

So beschrieb der Buddha die Praxis wissender Wachsamkeit – doch wie könnte man üben, wenn nicht verstanden wird, was jenes ist, das nicht mitgerissen, nicht erschüttert wird? Und wo, wenn nicht in mir, könnte es zu finden sein? Wir wollen das ergründen. Überstürze dabei nichts.

Wer ist der Wissende?

Das Erlebte ist gewusst. Ganz von selbst.

Das ist keine Theorie – es ist vor allen Überlegungen evident.

Bitte prüfe den Wahrheitsgehalt dieser Aussage. Weisst du, dass du weisst, was du siehst? Weisst du, dass du weisst, was du hörst, empfindest, riechst, schmeckst, denkst und fühlst? Erlebst du etwas, das du nicht weisst? Wie wüsstest du es dann?

Nun schau hin und frage dich, ob folgende Behauptung wahr ist:

Gewusstes kommt und geht, hin und her, auf und ab, nah und fern, innen und aussen. Dessen Gewusst–Sein ist immer gleich: Was auch immer erlebt wird, ist immer gleichermassen gewusst.

Empfindungen, Gedanken, Ideen, Bilder, Stimmungen und Emotionen kommen und gehen. Ihr Gewusst–Sein ist immer gleich: Was auch immer erlebt wird, ist immer gleichermassen gewusst.

Ist das wahr? Setze dich irgendwohin und betrachte die Dinge, die kommen und gehen. Innen und aussen. Sind sie alle gleichermassen gewusst? Oder gibt es Schwankungen im Gewusst–Sein der Dinge? Ist es einmal klar und dann wieder unklar? Ist es einmal bewegt und dann unbewegt? Schau ganz genau hin.

Sollte es im Gewusst–Sein der Dinge keine Schwankungen geben – was bedeutet das? Muss es dann nicht losgelöst vom Gewussten sein?

Nun schau hin: Gibt es ein Wissen neben dem Gewusst–Sein, welches das Gewusst–Sein weiss? Wenn es ein separates Wissen neben dem Gewusst–Sein gäbe, müsste eine Grenze zwischen dem Gewussten und dessen Gewusst–Sein zu sehen sein. Suche sie! Suche die Grenze innen und aussen, nah und fern, in den Gedanken und Stimmungen. Überall.

Hast du eine Grenze gesehen? Anfang und Ende des Gewusst–Seins? Kannst du Gewusstes hier und Gewusst–Sein dort sehen? Wenn dem nicht so ist – was bedeutet das? Denk darüber nach.

Fazit:

Nun ist also das Gewusste dessen Gewusst–Sein: Alles ist gewusst. Gleichzeitig ist das Gewusst–Sein des Gewussten nicht das Gewusste, denn dieses ist bewegt und flüchtig, dessen Gewusst–Sein nicht. Und trotzdem ist keine Grenze zwischen dem Gewussten und dessen Gewusst–Sein zu sehen. Das Gewusste ist dessen Gewusst–Sein.

Wie ist das Gewusst–Sein des Gewussten?

Wissen ist das Gewusst–Sein des Gewussten. Ganz von selbst. Schau noch einmal hin: Zeigt sich dir etwas, das nicht von selbst gewusst ist?

Nun frage dich: Ist das Gewusst–Sein des Gewussten ein Objekt, das betrachtet werden kann?

Das würde voraussetzen, dass es ein zweites Gewusst–Sein neben dem Gewussten gibt, welches das Gewusst–Sein betrachten kann. Doch du hast selbst gesehen, dass keine Grenze zwischen dem Gewussten und dessen Gewusst–Sein gesehen werden kann. Wie könnte Wissen dann ein Objekt sein, das betrachtet werden kann?

Was folgt daraus?

Was *prinzipiell* kein Gegenstand der Wahrnehmung ist, kann mit einem ungeborenen Kind verglichen werden. Nun frage dich: Kann man sich Ungeborenheit vorstellen? Geht das? Versuch es mal. Ganz ernsthaft. *Wirklich ernsthaft!* Versuch es so lange, bis du dir sicher bist, dass es unmöglich ist, sich Ungeborenheit vorstellen zu können. Dann, und erst dann ist klar: Ungeborenheit übersteigt sämtliche Zuschreibungen:

„Ich bin", „Ich bin nicht"
„Ich bin geboren", „Ich werde sterben"
„Ich bin ungeboren", „Ich werde nicht sterben"
„Ich bin der Körper", „Ich bin der Geist"
„Ich bin weder Körper noch Geist"
„Ich bin dieser", „Ich bin jener"

„Wissen ist leer“, „Wissen ist nicht leer“
„Wissen ist geboren“, „Wissen ist ungeboren“
„Sein“ und „Nichtsein“
„Werden“ und „Vergehen“
„Geburt“ und „Tod“
„Sterblich“ und „Unsterblich“
„Diesseits“ und „Jenseits“
„Gut“ und „Schlecht“
„Rein“ und „Unrein“
„Gewinn“ und „Verlust“
„Gesund“ und „Krank“
„Schön“ und „Hässlich“

usw. usw. Samt und sonders Zuschreibungen, Ansichten, Gewusstes.

Alles Erlebte ist gewusst. Dessen Gewusst–Sein ist leer von etwas Wahrnehmbarem und Vorstellbarem. Und trotzdem ist das jetzt Erlebte dessen Gewusst–Sein. Was bedeutet das? Es kann nur bedeuten:

Erleben ist das Geschehen von Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als das gegenwärtige Erleben. Eine andere Leerheit daneben, dahinter oder ausserhalb davon gibt es nicht, denn alles Erleben ist gewusst.

Nun dürfte die Anweisung des Buddha verständlich sein:

„*Im* gegenwärtig Gewussten jenes wissen,
das nicht mitgerissen, nicht erschüttert wird –
dies soll der Wissende entfalten.“

– M 131

Der Weg im Überblick

Wollte ein Mann den Königspalast besuchen. Wie er sich diesem näherte, erblickte er links und rechts vom Eingangstor zwei riesige Löwen und erschrak gewaltig. Ein Passant bemerkte dies, und, von Mitgefühl bewegt, sagte er zum Mann: „Fürchte dich nicht. Die Löwen sind aus Stein." Als der Mann das vernahm, fiel sämtliche Unruhe von ihm ab.

Diese Geschichte illustriert den Eintritt. Im Erleben des Mannes gab es ein Vorher und ein Nachher: Zuerst Nichtwissen, dann Wissen. Aufgrund von Nichtwissen erlebte er seine eigene Illusion und alles, was dieser folgte. Nachdem er wusste, sah er die Dinge, wie sie sind, und war frei von Unruhe. Der Buddha nannte diesen kausalen Zusammenhang Paticcasamuppāda: Bedingtes Entstehen. Und er sagte:

„Wenn dieses ist, ist jenes, wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht."[5]

Konkret:

Wenn eine Ansicht für wahr gehalten wird, entsteht die entsprechende illusionäre Welt. Wenn diese nicht ergriffen wird, entsteht sie nicht.

Für die Nachfolger des Buddha bedeutet das, dass es zwei Phasen der Übung gibt: Jene vor dem Eintritt und jene danach. Beim Buddha war es nicht anders – mit dem Unterschied, dass seine Übung eine Reise ins Ungewisse war. Er erwachte nicht aufgrund der Fingerzeige anderer, sondern aus sich selbst heraus:

---

[5] Siehe Ud. 1.1

„Da entstand mir, ihr Mönche, hinsichtlich zuvor nicht gehörter Dinge das Auge; Erkenntnis entstand, Weisheit entstand, wahres Wissen entstand, Licht entstand."

– S 56.11

Von da an erklärte der Buddha, wie sich Nichtwissen und Wissen im Erleben auswirken. Und er zeigte auch, wie zum Wissen gefunden werden kann: Über das Verständnis der Wahrnehmung.

„Die Wahrnehmung verstehend, vermag er die Flut zu queren."

– Sn 779

An anderen Stellen führte er es aus. Beispielsweise so:

„Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu bei den sechs Berührungsgrundlagen[6] ihr Entstehen und Vergehen, ihren Reiz, ihre Gefahr und den Ausweg nicht so erkennt, wie sie wirklich sind, dann hat er den heiligen Wandel nicht vollendet; er ist weit entfernt von dieser Lehre und Disziplin."

Nachdem der Erhabene dies gesagt hatte, trat ein Bhikkhu zum Erhabenen und sprach: „Herr, jetzt bin ich entmutigt, denn ich erkenne bei den sechs Berührungsgrundlagen Entstehen und Vergehen, Reiz, Gefahr und Ausweg nicht so, wie sie wirklich sind."

Der Erhabene antwortete: „Was meinst du, Bhikkhu? Betrachtest du das Auge so: ‚Das gehört mir. Das bin ich. Das ist mein Selbst'?"

---

[6] Pāli: *phassāyatana*; wörtlich: Berührungsgrundlage oder Kontaktgrundlage; *phassa* = Berührung, Kontakt; *āyatana* = Grundlage, Bereich, Basis

„Gewiss nicht, Herr."

„Gut, Bhikkhu. Wenn du das Auge mit vollkommener Weisheit so siehst, wie es wirklich ist: ‚Das gehört mir nicht. Das bin ich nicht. Das ist nicht mein Selbst', dann ist das das Ende des Leidens.

Genauso verhält es sich auch mit den übrigen Sinnen."

– S 35.71

Der Buddha lehrte also: Wer den Kontakt nicht versteht, „ist weit entfernt von dieser Lehre und Disziplin." Erinnern wir uns an die Geschichte mit den Löwen. Wer nicht weiss, was sie in Wahrheit sind, kann üben, was er will, um sich zu beruhigen – zur ursächlichen Lösung des Problems führt es nicht. So verhält es sich auch mit der Ich-Ansicht und ihren Auswirkungen. Wir wollen das ergründen.

Mit den sechs Berührungsgrundlagen ist der Körper mit all seinen Funktionen gemeint: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken und Denken. Die Grundlage für den Körper ist das, was der Buddha Nahrung nannte: Dieser Stoffwechsel braucht Nahrung. Ohne Nahrung – und damit ist nicht nur Essen gemeint, sondern auch Licht, Luft, Wasser, Bewegung, Ruhe, Schlaf, geistige und emotionale Nahrung – geht er zugrunde. Daraus ergibt sich der Antrieb dieses Organismus. Der Buddha zählte vier Arten der Nahrung auf:

„Diese vier Arten von Nahrung gibt es, ihr Bhikkhus, zum Bestand der bereits entstandenen Wesen und zur Förderung derer, die im Entstehen begriffen sind. Welche vier? Körperliche Nahrung, grob oder fein;

Berührung als die zweite; geistige Willensregung als die dritte; Bewusstsein als die vierte."

– S 12.11

Nun soll verstanden werden, wer, was oder wie jenes ist, das weiss. Um die Didaktik[7] des Buddha zu verstehen, muss zur Kenntnis genommen werden, dass die Beschreibung einer Sache nicht die Sache selbst ist. Das Wort „Feuer" beispielsweise ist nicht das Feuer selbst. Die Erklärung „Du bist in Wahrheit dieses oder jenes" ist wiederum eine leere Ich-Ansicht, die ebenso wenig zur Befreiung führt, wie man sich nicht am Wort „Feuer" verbrennt. Man muss selbst zur Erkenntnis finden, wer, was oder wie Wissen ist, und aus dieser Erkenntnis leben. Nicht Theorien befreien, sondern in Wissen gegründete Wachsamkeit. Wissen ist nicht dessen Name oder Beschreibung. Weshalb nicht? Weil Namen und Beschreibungen Gewusstes sind. Wer oder was weiss das Gewusste?

Was meinte der Buddha mit Kontakt? Was geschieht, wenn sich zwei Menschen die Hand geben? Es gibt Kontakt.[8] Mit dem Kontakt leuchtet gleichzeitig eine Empfindung auf.[9] Das verhält sich wie mit einem Lichtschalter:

Kontakt → Licht

Kontakt lässt ein bestimmtes Empfinden aufleuchten. Dieses ist gewusst.

---

[7] Pāli: *upāya*; Mittel, Weg, Vorgehensweise, Methode, Hilfsmittel, Kunstgriff
[8] Pāli: *phassa*; Berührung, Kontakt
[9] Pāli: *vedanā*; Empfindung: Sehempfindung, Hörempfindung, Körperempfindung … geistiges Empfinden, also Ideen, Stimmungen, Emotionen.

Dieses Prinzip trifft auf alle Sinne und das Hirn zu. Überall dort, wo es Kontakt gibt, leuchtet augenblicklich ein bestimmtes Empfinden auf. Empfinden hat, wie wir gesehen haben, zwei Aspekte: Erstens das Gewusste – Inhalt und Qualität des Gewussten: angenehm, neutral oder unangenehm – und zweitens dessen Gewusst–Sein. Weshalb diese Unterscheidung? Weil, wie wir gesehen haben, der durch Kontakt bedingte Inhalt und dessen Qualität immer gleichermassen gewusst sind. Im Hinblick auf die Frage, wer ich bin, stellen sich nun folgende Fragen:

Ist das sich stets wandelnde und flüchtige Empfundene das Ich?
Ist dessen Gewusst–Sein das Ich?

Diese Fragen sollen hinsichtlich aller möglichen Arten von Kontakt untersucht werden. Wie kann untersucht werden? Indem man hinschaut und sich fragt: Ist das Gesehene gewusst? Ist das Gehörte gewusst? Ist das Gefühlte gewusst? ... Sind Gedanken, Ideen, Erinnerungen, Vorstellungen, Lehren, Philosophien, Bilder, Träume, Stimmungen und Emotionen gewusst? Kurz: Ist das Erlebte gewusst?

Sollte man zum Schluss kommen, dass alles Erlebte ohne Ausnahme von selbst gewusst ist, stellt sich die Frage:

Wer könnte dann der Besitzer von Wissen sein?

Der Körper? Ist der Körper nicht auch gewusst? Wer oder was käme sonst noch infrage? Wer könnte das sein?

Diese Fragen führen zur Erkenntnis, was das „Material“ des Erlebens ist und wovon es leer ist. Die Löwen des Erlebens wurden als das erkannt, was sie sind. Von jetzt an geht es darum, dabei zu bleiben.

Nichtwissen und das dadurch bedingte Ergreifen von Vorstellungen und Meinungen führen zu einer ganzen Reihe von Gewohnheiten und Verstrickungen. Dieses Dickicht kann dichter oder weniger dicht sein. Aus diesem Grund verstehen die einen den Fingerzeig des Buddha schneller, andere brauchen länger. Häufig geht dem Eintritt eine kürzere oder längere Phase der Übung voraus, in der es darum geht, zu einer gewissen geistigen Aufgeräumtheit zu finden. Ein verstörter Geist kann nicht zur Einsicht finden. Diese Phase beschrieb der Buddha so:

„Diese beiden Extreme, ihr Mönche, soll einer, der hinausgezogen ist, nicht üben: Im Sinnesvergnügen schwelgen und sich der Selbstquälerei hingeben. Das Schwelgen im Erlebten ist niedrig, gewöhnlich, der gewöhnlichen Welt eigen, unedel und nicht zum Ziel führend. Die Selbstquälerei ist leidvoll, unedel und nicht zum Ziel führend. Diese beiden Extreme vermeidend, hat der Tathāgata den mittleren Weg vollständig erkannt – den Weg, der sehend macht, Wissen hervorbringt, zur Stillung, zum unmittelbaren Wissen, zum vollkommenen Erwachen und zu Nibbāna führt."

– S 56.11

Nach dem Eintritt, also nachdem die Natur des Erlebens erkannt wurde, wird wissende Wachsamkeit geübt: Wissen besinnt sich im Gewussten auf sich selbst.

Wenn alle Gewohnheiten des Ergreifens überwunden sind, ist der Geist leer von Begehren. Er ist gestillt. Das nannte der Buddha vollkommenes Erwachen – keineswegs intellektuelle Erkenntnisse oder vergängliche Erfahrungen.

Losgelöstheit kommt in aller Regel nicht von heute auf morgen, auch wenn im Tipitaka von Menschen berichtet wird, die auf der Stelle vollständig befreit waren, nachdem sie zum Verstehen der Natur des Erlebens fanden.[10] Ausgeschlossen ist nichts. Die Natur des Wissens wird schlagartig erkannt, doch bis sich Losgelöstheit einstellt, können auch viele Jahre der Übung vergehen. Das Ergreifen von Ansichten und Sinneseindrücken ist eine hartnäckige Gewohnheit. Prägungen können tief sitzen. Umso grösser ist die Freude, wenn die Dinge sich zu lichten beginnen. Bis es so weit ist, muss möglicherweise die eine oder andere Wüste durchwandert werden. Der einfachste Weg ist, möglichst durchgängig zu üben.

Nanda:

Es gibt, so sprechen Leute, Gestillte in der Welt.
Wie nun verhält es sich damit:
Nennt den man gestillt, dem Erkenntnis eignet?
Ist es die Lebensweise, die ihn dazu macht?

Der Erhabene:

Nicht wegen Ansicht, Gelehrsamkeit und Erkenntnis
bezeichnen Kundige einen hier als Gestillten.
Die aber nirgends sich gebunden, unverstört und wunschlos –
die derart leben, lehre ich, sind Gestillte.

– Sn 1077–1078

[10] Das berühmteste Beispiel ist vielleicht die Erzählung von Bāhiyo; Ud 1.10

Wissende Wachsamkeit

Im folgenden Vers aus dem Bhaddekaratta-Sutta, der vom Buddha selbst verfasst worden sein soll, wird die wissende Wachsamkeit beschrieben – die Rückbesinnung auf das Gewusst–Sein des Gewussten im Gewussten. Man kann sitzend, liegend, stehend oder gehend üben. *Voraussetzung ist, dass man schweigt und keiner sonstigen geistigen Tätigkeit nachgeht.* Körperliche Arbeit steht der Praxis nicht im Weg. Mit der Zeit wird diese Sichtweise unter allen Umständen zur Gewohnheit – was ist denn schon nicht Gewusstes?

Trotzdem empfiehlt es sich, sich möglichst viel Zeit zu nehmen, diese Sichtweise für sich allein zu festigen. Dabei braucht keine bestimmte Form des Sitzens angestrebt zu werden – sie soll den eigenen körperlichen Gegebenheiten entsprechen und entspannt sein. Auch Reglosigkeit braucht nicht angestrebt zu werden. Natürlich, entspannt. Ruhe stellt sich von selbst ein. Zwischendurch kann man sich immer wieder die Beine vertreten oder sich hinlegen. Oder man macht es umgekehrt: Man geht die meiste Zeit und setzt oder legt sich zwischendurch hin. Wichtiger als die äussere Form ist Unabgelenktheit.

Noch ein Wort zur Atembetrachtung, der Betrachtung eines Wortes, eines Mantras oder irgendeiner Form von Konzentration. Es handelt sich dabei um sog. Stützen. Wenn sie entschlossen und ausdauernd geübt werden, fallen sie früher oder später von selbst ab. Dann steht die Gegenwart in all ihrem Glanz völlig nackt da. Diese Erfahrung kann überwältigend sein. Man könnte sich sogar denken, das sei nun die unübertreffliche Erleuchtung. Das ist nicht der Eintritt. Der Eintritt erfolgt über das Verständnis des Kontakts. Das ist keine Erfahrung.

Bhaddekaratta – Ein wahrhaft gesegneter Tag

Dem Vergangenen hänge nicht nach,
das Zukünftige erwarte nicht.
Denn das Vergangene ist vorbei,
das Zukünftige noch nicht da.

Im gegenwärtig Gewussten jenes wissen,
das nicht mitgerissen, nicht erschüttert wird –
dies soll der Wissende entfalten.[11]

Was heute zu tun ist, das übe entschlossen –
wer weiss, ob der Tod nicht morgen kommt?
Es lässt sich nicht feilschen mit ihm,
dem Heerführer mit gewaltigem Heer.

Wer unermüdlich, Tag und Nacht so verweilt,
verbringt einen wahrhaftig gesegneten Tag.
So sagt der gestillte Weise.

– Der Buddha, M 131

---

[11] *Paccuppannañca yo dhammaṁ,*
tattha tattha vipassati;
asaṁhīraṁ asaṅkuppaṁ,
taṁ vidvā manubrūhaye.

Die ersten zwei Zeilen bedeuten wörtlich: „Und wer das gegenwärtige Phänomen jeweils dort klar sieht …“

vidvā: wissend, der Wissende, einer, der erkannt hat. Wer ist wissend? Wer ist „der Wissende“? Das Herz? Die Leber? Das linke Knie? Das Hirn? Tatsächlich ist es so: Es wird dort geübt, wo ergriffen oder nicht ergriffen wird. Das ist kein lokalisierbarer Ort und auch nicht leerer Raum, sondern Vollzug.

Kommentar

„Dem Vergangenen hänge nicht nach,
das Zukünftige erwarte nicht.
Denn das Vergangene ist vorbei,
das Zukünftige noch nicht da."

Wird hier eine Form der Konzentration auf das Jetzt gelehrt? Wer so denkt und übt, rennt dem Jetzt vergeblich hinterher, denn sein Vorsatz trennt ihn von der Gegenwart. Hier ist genau das gemeint, was gesagt wird: Sieh ein, dass das Vergangene vorbei ist. Sieh ein, dass das Zukünftige noch nicht da ist. Wer es eingesehen hat, versteht, was dem Vergangenen nachhängen und das Zukünftige erwarten ist: Träumen. Hier wird also gesagt: Träume nicht! Um nicht zu träumen, braucht man sich nicht zu konzentrieren. Es reicht, das Träumen zu unterlassen – immer wieder in die Gegenwart zurückkehren. Diese Praxis kann und soll auch vor dem Eintritt gepflegt werden.

„Im gegenwärtig Gewussten jenes wissen,
das nicht mitgerissen, nicht erschüttert wird –
dies soll der Wissende entfalten."

Diese Anweisung beantwortet die Frage, wie das jetzt Gegenwärtige betrachtet werden soll. Was auch immer erlebt wird, ist jetzt gewusst. Wisse dort, wo die Aufmerksamkeit gerade ist, dessen Gewusst–Sein: In den Sinneseindrücken, Empfindungen, aufkommenden Gedanken und Stimmungen. Wissende wissen, ohne darüber nachdenken zu müssen: Wissen ist nicht der Inhalt des Gewussten, aber auch nicht getrennt oder ausserhalb vom Gewussten und es ist leer von etwas Vorstellbarem.

Die Übung im Alltag

So habe ich es gehört.

Einst weilte der Erhabene in Anāthapiṇḍikas Bhikkhuheim im Jetahain bei Sāvatthi. Dort sprach er zu den Bhikkhus: „Ich will zu euch über Waldeinsamkeit sprechen. Hört zu und denkt darüber nach!“

Wenn ein Bhikkhu sich in Waldeinsamkeit aufhält und sich dort seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit nicht festigt, sein ungesammelter Geist sich nicht sammelt, seine noch nicht versiegten Anwandlungen[12] nicht versiegen und er die noch nicht erreichte höchste Sicherheit vor Bindung nicht erreicht, und wenn ausserdem das, was ein Bhikkhu zum Leben braucht – Gewand, Almosenspeise, Lagerstätte und Arznei für Krankheitsfälle –, ihm nur spärlich zufliesst, dann soll er sich darüber klar werden und aus dieser Waldeinsamkeit, sei es bei Nacht oder bei Tage, eilig fortgehen, nicht dort bleiben.

---

[12] Pāli: *āsava* (Sg.), *āsavā* (Pl.); wörtlich etwa „Einfluss“, „Ausfluss“, „Einströmung“ oder „Leck“. Gewöhnlich werden vier Anwandlungen aufgezählt:

Kāmāsava: die Anwandlung des Sinnesbegehrens
Bhavāsava: die Anwandlung des Wunsches nach Fortbestand
Diṭṭhāsava: die Anwandlung der Ansichten
Avijjāsava: die Anwandlung des Nichtwissens

Die *āsavā* manifestieren sich als Ergriffensein, Gefesseltsein, Gebundensein, Unfreiheit. Man ist gefesselt und bewegt durch Verhaftungen, Verlust- und Todesangst, Meinungen und die Blindheit für die wahre Natur des Erlebens.

Letzten Endes gehen alle Anwandlungen auf *avijjā*, auf Nichtwissen, zurück – sei es grundlegendes Nichtwissen oder Abgelenktheit, in der man sich in Vorstellungen ergeht, in ihnen schwelgt und sich ganz in ihnen verliert.

Wenn er sich in Waldeinsamkeit aufhält und sich dort seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit nicht festigt, sein ungesammelter Geist sich nicht sammelt, … wenn ihm aber das, was er zum Leben braucht, ohne Schwierigkeit zufliesst, dann soll er bedenken, dass er ja nicht Bhikkhu geworden ist, um versorgt zu sein, und nach einiger Zeit aus dieser Waldeinsamkeit fortgehen, nicht dort bleiben.

Wenn er sich in Waldeinsamkeit aufhält und sich dort seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit festigt, sein ungesammelter Geist sich sammelt, … wenn ihm aber das, was er zum Leben braucht, nur spärlich zufliesst, dann soll er so denken: „Meine noch nicht gefestigte Achtsamkeit festigt sich hier, mein ungesammelter Geist sammelt sich, meine noch nicht versiegten Anwandlungen versiegen und die noch nicht erreichte höchste Sicherheit vor Bindung erreiche ich. Aber was ich zum Leben brauche, fliesst mir nur spärlich zu. Ich bin jedoch nicht Bhikkhu geworden, um versorgt zu sein.“ Dann soll er einige Zeit in dieser Waldeinsamkeit bleiben, nicht sogleich fortgehen.

Wenn er sich in Waldeinsamkeit aufhält und sich dort seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit festigt, sein ungesammelter Geist sich sammelt, seine noch nicht versiegten Anwandlungen versiegen und er die noch nicht erreichte höchste Sicherheit vor Bindung erreicht, und wenn ihm dort das, was er zum Leben braucht, ohne Schwierigkeit zufliesst, dann soll er sein Leben lang in dieser Waldeinsamkeit bleiben, nicht fortgehen.

Wenn ein Bhikkhu Beziehungen zu einem Dorf, einem Markt, einer Stadt, einem Bezirk oder einem Menschen unterhält und sich dabei seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit nicht festigt, sein ungesammelter Geist sich nicht sammelt, … und wenn ihm das, was er zum Leben braucht, nur spärlich zufliesst, dann soll er darüber nachdenken und, sei

es bei Nacht oder bei Tage, von diesem Menschen eilig fortgehen, ohne sich zu verabschieden, und nicht bei ihm bleiben.

Wenn sich bei solcher Beziehung seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit nicht festigt, sein ungesammelter Geist sich nicht sammelt, ... wenn ihm aber das, was er zum Leben braucht, ohne Schwierigkeit zufliesst, dann soll er bedenken, dass er ja nicht Bhikkhu geworden ist, um versorgt zu sein, und nach einiger Zeit von jenem Menschen fortgehen, ohne sich zu verabschieden, und nicht bei ihm bleiben.

Wenn sich aber bei solcher Beziehung seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit festigt, sein ungesammelter Geist sich sammelt, ... wenn ihm aber das, was er zum Leben braucht, nur spärlich zufliesst, dann soll er bedenken, dass er ja nicht Bhikkhu geworden ist, um versorgt zu sein, und einige Zeit bei jenem Menschen bleiben, nicht sogleich fortgehen.

Wenn sich bei solcher Beziehung seine noch nicht gefestigte Achtsamkeit festigt, sein ungesammelter Geist sich sammelt, seine noch nicht versiegten Anwandlungen versiegen und er die noch nicht erreichte höchste Sicherheit vor Bindung erreicht, und wenn ihm das, was er zum Leben braucht, ohne Schwierigkeit zufliesst, dann soll er sein ganzes Leben lang bei jenem Menschen bleiben, solange er nicht fortgewiesen wird."

So sprach der Erhabene, und die Bhikkhus nahmen seine Worte mit Freude und Dank an.

– M 17

Ein Tag für sich allein

Täglich eine oder zwei Stunden zu meditieren und die restliche Zeit wachsam zu sein, ist grossartig. Aber es gibt immer noch viele Ablenkungen. Wer nach einem Weg sucht, mühelos tiefer in die Praxis einzutauchen, dem sei empfohlen, sich in regelmässigen Abständen Tage zu gönnen, die nichts anderem als der Praxis gewidmet sind: Einen Tag lang für sich allein nichts anderes tun, als nichts zu tun. Dieser eine Tag ist Gold wert.

Mehr wert als hundert Jahre ohne Tugend und Schauen
ist ein Tag tugendhaft und schauend zu leben.

Mehr wert als hundert Jahre ohne Weisheit und Schauen
ist ein Tag weise und schauend zu leben.

Mehr wert als hundert Jahre träge und schwach zu leben,
ist ein Tag voller Kraft und Entschlossenheit.

Mehr wert als hundert Jahre, ohne Werden und Vergehen zu sehen,
ist ein Tag, an dem du Werden und Vergehen siehst.

Mehr wert als hundert Jahre, ohne das Todlose zu sehen,
ist ein Tag, an dem du das Todlose siehst.

Mehr wert als hundert Jahre, ohne die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist,
ist ein Tag, an dem du die Wirklichkeit siehst, wie sie ist.

– Dhp 110–115

Weltabkehr

Wer noch weniger Ablenkungen möchte, bedenke, dass es völlig in Ordnung ist, sich vom Getriebe der Welt zu distanzieren. Man kann ordinieren oder auch nicht. Man kann sich für kürzere oder längere Zeit irgendwohin zurückziehen, wo man sich unabgelenkt fühlt. Die Welt kommt auch ohne mich zurecht. Abgeschiedenheit beschützt.

Eines Tages brachte der Gärtner dem König verschiedene Früchte und Blumen. Als der König sie sah, freute er sich sehr, ehrte den Gärtner und befahl ihm, den Garten herzurichten, denn er wolle ihn besuchen. Der Gärtner tat, wie ihm geheissen, und meldete dem König, dass alles bereit sei. Der König bestieg seinen königlichen Elefanten und zog, umgeben von seinem Gefolge, zum Gartentor. In dessen Nähe standen zwei prachtvolle Mangobäume mit leuchtend grünem Laub. Der eine trug keine Früchte, der andere war voller köstlicher Mangos. Da der König noch keine Frucht gegessen hatte, wagte niemand, eine zu pflücken. Als er auf seinem Elefanten vorbeiritt, griff er nach einer Mango und ass sie. Kaum hatte die Frucht seine Zungenspitze berührt, schien sich ein geradezu himmlischer Geschmack zu entfalten. Er dachte bei sich: „Wenn ich zurückkehre, werde ich noch einige essen."

Doch sobald bekannt wurde, dass der König die erste Frucht des Baumes gegessen hatte, kamen alle, vom Vizekönig bis zu den Elefantenführern, pflückten Früchte und assen davon. Und diejenigen, die keine Früchte mehr fanden, schlugen mit Stöcken die Äste ab und rissen die Blätter herunter, bis der Baum völlig zerbrochen und verwüstet dastand. Der andere Baum hingegen blieb unberührt und stand noch immer da, schön wie ein Berg aus Edelsteinen.

Als der König auf dem Rückweg wieder zu den beiden Mangobäumen kam, sah er, dass der fruchttragende Baum völlig verwüstet war. Er fragte seine Minister: „Wie konnte das geschehen?“ Sie antworteten: „Die Menschen sahen, dass Eure Majestät als Erste von seinen Früchten gegessen habt. Daraufhin haben sie ihn geplündert. Jener andere Baum dagegen hat weder ein Blatt noch seine Schönheit eingebüsst.“ Der König fragte: „Warum ist das so?“ Sie erwiderten: „Weil er keine Früchte trägt.“

Tief bewegt, dachte sich der König: „Dieser Baum bewahrt sein frisches Grün, weil er keine Früchte trägt. Sein Nachbar dagegen ist wegen seiner Früchte zerbrochen und verwüstet worden. So verhält es sich auch mit meinem Königtum: Es gleicht dem fruchttragenden Baum. Das Leben eines Asketen hingegen gleicht dem unfruchtbaren Baum. Wer Besitz hat, lebt in Furcht; wer ohne Besitz ist, hat nichts zu fürchten. Ich will nicht länger dem fruchttragenden Baum gleichen, sondern dem unfruchtbaren. Ich will allen Glanz hinter mir lassen, der Welt entsagen und als Asket leben.“

Nachdem er diesen Entschluss gefasst hatte, kehrte er in die Stadt zurück. Vor dem Tor seines Palastes liess er den Oberbefehlshaber rufen und sprach: „Von heute an soll niemand mein Gesicht sehen – ausser einem Diener, der mir das Essen bringt, und einem anderen, der mir Wasser zum Mundspülen und einen Zahnputzstock reicht. Du aber sollst zusammen mit meinen erfahrenen Richtern das Reich regieren. Ich werde von nun an als Asket auf dem Dach des Palastes leben.“ Nachdem er dies gesagt hatte, stieg er allein auf das Dach des Palastes und lebte dort fortan als Asket.

– Ja 539

Das Resultat

Aus dem Labyrinth der Ansichten herausgefunden,
zur Gewissheit gelangt, den Weg gefunden,
Wissen entstanden, keiner fremden Führung mehr bedürfend –
wandere allein, dem Nashorn gleich.

– Sn 55

Wenn Wissen frei von Zweifeln ist, steht es auf eigenen Beinen. Damit ist es in die zweite Phase des Weges eingetreten. Was nun folgt, ist wie das Wachstum des Samens eines Baumes, nachdem er geweckt wurde: Er wächst und wächst und wächst. Wie gross der Baum wird, hängt nur noch von der Beharrlichkeit und der Zeit ab. Beschleunigen kann man nichts – ausser, der Übung treu zu bleiben. Nur das jetzt Erlebte kann Nahrung für das Wachstum sein.

Sich in die Abgeschiedenheit zurückziehen sollte nur, wer frei von Zweifeln ist. Nicht die Abgeschiedenheit befreit, sondern rechtes Verstehen. Umgekehrt beschützt die Abgeschiedenheit und verschafft eine tief empfundene Freude, wenn das rechte Verstehen wach ist.

Lieblich sind Wälder,
wo Menschen keine Freude finden.
Die Leidenschaftsgekühlten finden dort Freude;
sie suchen keine Sinnesgenüsse.

– Dhp 99

Nicht nachlassende Wachsamkeit ist der Weg zum Todlosen,
Nachlässigkeit ist der Weg zum Tod.
Die Wachsamen sterben nicht,
die Nachlässigen sind wie Tote.[13]
Nachdem sie diesen Unterschied erkannt haben,
erfreuen sich die Weisen an nicht nachlassender Wachsamkeit
und lustwandeln
im Weidegrund der Edlen.

– Dhp 21–22

Im Gewusst–Sein des Gewussten gibt es nichts, das vorstellbar ist. Jene, die das eingesehen haben, richten ihren Blick auf diese Gegebenheit: In den Sinneseindrücken, Empfindungen, Gedanken und Stimmungen. So wird nicht ergriffen. Was nicht ergriffen wird, ist nicht dem Verlust unterworfen. Was nicht dem Verlust unterworfen ist, ist ungeboren. Ungeborenheit ist nicht dem Tod unterworfen. Ein ungeborenes Kind kann nicht sterben.

[13] Was durch das Denken zum „Mein" gemacht wird, unterliegt Verlust und Tod. Ein einfaches Beispiel: Wenn das geliebte Kind eines fernen Bekannten stirbt, erschüttert einen das nicht so sehr. Wenn aber „mein" Kind stirbt, ist das eine andere Geschichte. So ist es mit allem, das zum „Mein" gemacht wurde.

Schon vor dem Zerfall leer von Begehren:
Sich nicht auf Vergangenes stützend,
inmitten des Jetzt – unaussprechlich[14] –
nichts vorwegnehmend.

Zornlos, ohne Furcht und Prahlsucht,
frei von Gewissensunruhe –
besonnen sprechend, nicht überheblich –
so ist die Rede wahrlich gezügelt.

Ohne Anhaften an die Zukunft,
die Vergangenheit nicht beklagend,
im gegenwärtigen Kontakt die Losgelöstheit wissend,
lässt er sich von Ansichten nicht leiten.

– Sn 849–851

[14] Pāli: *nūpasaṅkheyyo*: nicht begrifflich bestimmbar, nicht in Begriffe zu fassen, unfassbar, unaussprechlich

Tissa-Metteyya

Wer lebt gestillt in dieser Welt?
Wer ist von Unruhe frei?
Wer, hat er beide Enden klar durchschaut,
bleibt als Wissender in der Mitte losgelöst?
Wen nennst du einen grossen Menschen?
Wer hat das Zusammenfügen überwunden?

Der Erhabene:

Wer inmitten der begehrenswerten Sinnesdinge den reinen Wandel
führt, stets achtsam und losgelöst,
der Mönch, der durch Unterscheidungsvermögen Ruhe fand:
In ihm gibt es keine Unruhe mehr.
Wer beide Enden klar durchschaut,
haftet wissend in der Mitte nicht an.
Ihn nenne ich einen grossen Menschen –
er hat das Zusammenfügen überwunden.

– Sn 1040–1042

Beide Enden: „Ich" hier, „Mein" dort; „Ich" hier – der, die, das Andere dort. Die Mitte: Wenn Wissen im vermeintlich Anderen dessen Natur erinnert: *„Das Andere ist kein Anderes, sondern dessen Gewusst–Sein, Gewusst–Sein ist leer von Anderem und etwas Vorstellbarem"*, fällt auch das vermeintliche „Ich". Die Subjekt-Objekt- Spaltung kommt so nicht zustande. So ist unmittelbares Wissen, leer von Begehren. Das ist das Geheimnis der wissenden Wachsamkeit.

Zum Schluss

Als ich einst in einem thailändischen Wat Deutsch unterrichtete, fragte mich der hoch angesehene Abt bei Gelegenheit: „Was sagst du deinen Besuchern, was das Wichtigste auf diesem Weg ist?“ Damals lebte ich in einer Einsiedelei in einem nahegelegenen Wald. Mir war sofort klar, worauf der Abt hinaus wollte. Doch da ich zu diesem Zeitpunkt keine klare Vorstellung davon hatte, wie ich den Eintritt vermitteln könnte, wollte ich mich nicht zu sehr aus dem Fenster lehnen und antwortete: „Sittlichkeit.“ Der Abt nickte nur. Nachdem ich ihn gefragt hatte, was er als das Wichtigste erachte, sagte er nach einigem Zögern: „Der Eintritt.“ Das erfüllte mich augenblicklich mit Begeisterung.

Inzwischen sind zehn Jahre vergangen, in denen ich mir viele Gedanken darüber gemacht habe, wie der Eintritt einer allgemeinen Leserschaft vermittelt werden könnte. Es gibt ja viele Wege in den unterschiedlichen Schulen. All diesen Wegen ist gemeinsam, dass sie zum Eintritt führen oder führen sollen, doch die Herangehensweisen unterscheiden sich zum Teil erheblich. Ich habe mich entschieden, unmittelbar vom Evidenten auszugehen: Das Erlebte ist gewusst. Das ist kein Gegenstand der Debatte. Entweder man nimmt es zur Kenntnis oder nicht. Der Weg über das Studium von Lehren ist nicht erforderlich – es reicht zu wissen, was untersucht werden soll. Theoretische Kenntnisse können sich sogar als Hindernis erweisen. Lehren führen nicht zum Eintritt – zum Eintritt führt das Hinschauen. Wer eingetreten ist, versteht im Nachhinein die Lehren, denn die Lehren fassen in Worte, was durch das Hinschauen erkannt wurde. Deshalb habe ich mich knapp gehalten. Ich möchte den Lesern keine Steine in den Weg legen. Wer mehr Führung sucht, wird sie an anderen Orten finden.

Ein persönliches Wort

Die Überlegungen für diese Flaschenpost begannen auf Kreta. Ich reiste auf die Insel, um über mein Sterben nachzudenken. Gleichzeitig war da noch ein offenes Gelübde, das ich mit fünfundzwanzig auf mich genommen hatte: Einen Text über Zen zu verfassen, der „nicht in die Irre führt".

Und so ist langsam aber sicher diese Flaschenpost entstanden. Sie handelt von der Lehre des Buddha – nicht von einer Lehre, die ich selbst ausgeheckt habe. Aber auch nicht von einer Lehre, die ich abgeschrieben habe, nacherzähle oder interpretiere. Sie handelt von einem möglichen Zugang zur Erkenntnis des Buddha, den ich für realistisch halte. Die Schwierigkeit liegt dabei weniger darin, das Offensichtliche zu erkennen, als vielmehr darin, die Hypothese ernst zu nehmen und sie zu prüfen.

„Buddha" heisst „der Erwachte". Der Geist dieses Menschen, der schon lange nicht mehr unter uns weilt, hatte etwas erkannt. Wer sich für die Lehre des Buddha oder eine buddhistische Praxis interessiert, sollte das zur Kenntnis nehmen. Die Lehre des Buddha zielt letztlich auf die Praxis wissender Wachsamkeit.

In der Flaschenpost wird das Bild der Steinlöwen herangezogen, die als das erkannt werden, was sie sind, oder eben nicht. Als der Mann, der sich vor den Löwen fürchtete, begriff, dass sie aus Stein sind, war er in diesem Moment zur wahren Natur der Löwen erwacht. Von dieser Art war das Erwachen des Buddha – nur mit dem Unterschied, dass seine Löwen sein ganzes Erleben waren: Sehen, Hören … Denken, Wissen.

Man könnte sich entscheiden, etwas „Buddhistisches“ zu üben, von dem man glaubt, dass es einem selbst oder anderen hilft. Das ist wunderbar, solange es sich als heilsam erweist. Der Buddha lehrte nicht, man solle nicht gut zu sich selbst und den anderen schauen. Und er lehrte auch nicht, Unheilsames zu verfolgen. Er lehrte ausdrücklich:

Unheilsames unterlassen,
Heilsames entfalten,
den eigenen Geist läutern –
dies ist die Lehre der Buddhas.

– Dhp 183

Gesundheit ist der höchste Gewinn,
Genügsamkeit der höchste Reichtum,
Ein Mensch, dem man vertrauen kann, ist der beste Verwandte,
Nibbāna das höchste Glück.

– Dhp 204

Da gibt es viel buddhistische Lebensweisheit, die man anwenden kann, ohne sich für das Erwachen des Buddha zu interessieren. Daran ist nichts falsch. Doch wer sich für die Läuterung des Geistes und Nibbāna interessiert, kommt nicht darum herum, sich auch für die Erkenntnis des Buddha zu interessieren.

Als Zwanzigjähriger war ich von einer fürchterlichen Todesangst erfüllt. Als ich dann irgendwo las, dass das Erwachen von Todesangst befreit, entschied ich mich auf der Stelle, dieses Leben dem Erwachen zu widmen. Ich sagte mir: „Bevor ich dieses Erwachen gefunden habe,

verfolge ich nichts anderes in diesem Leben“, ohne auch nur im Entferntesten eine Ahnung davon gehabt zu haben, was das bedeutet. Ich war wirklich verzweifelt und litt an einer schweren Depression.

Seither sind vierzig Jahre vergangen. Im Hinblick auf das Erwachen liess ich nichts unversucht: Studium, Achtsamkeit, Meditation, Disziplin, Nicht-Disziplin. Doch nach zwanzig Jahren musste ich mir eingestehen: Du bist noch keinen Millimeter weiter gekommen. Noch immer war das Dilemma von Geburt und Tod ungelöst. Und so fragte ich mich: Woran liegt das? Plötzlich erkannte ich: Bisher hast du immer dein eigenes Denken als Massstab zur Beurteilung von Lehren und Lehrern genommen. Da begriff ich meinen Fehler. Wie könnte ein Unwissender je zum Wissen finden, solange er seine Unwissenheit zum Massstab seiner Suche nimmt? Also fragte ich mich: Wem kannst du vertrauen? Die Antwort war sofort da: Dem Buddha. Wenn ich diese Entscheidung nicht gefällt hätte, würdest du diese Flaschenpost jetzt nicht in deinen Händen halten. Und deshalb zitiere ich den Buddha, obschon es natürlich auch viele andere hätten sein können – nicht nur Buddhisten. Abgesehen davon war der Buddha auch kein Buddhist.

In dieser Flaschenpost wurde auf jenes, das nicht getan zu werden braucht, nicht eingegangen. Was getan werden soll, habe ich mit so wenig Worten wie möglich erklärt. Das bedeutet auch: Jede Frage will geprüft sein. Man kann und soll sich auf das Erwachen des Buddha stützen. Aber das bedeutet nicht, dass man um das Selberschauen und Selberdenken herumkommt. Einsicht ist etwas anderes, als durch die Brille der Erkenntnisse anderer zu schauen und zu handeln. Was andere erkannt haben, haben andere erkannt – nicht ich. Nachahmung und Methoden befreien nicht – auch dann nicht, wenn etwas Gutes dabei herauskommt.

Was selbst erkannt werden muss, ist die Natur des gegenwärtigen Erlebens. Wenn sie erkannt wird, ist klar: Alles Erlebte ist ganz von selbst gewusst. Glasklar. Jederzeit. Jetzt. Gleichzeitig ist das Gewusst–Sein des Gewussten leer vom Gewussten. Weshalb ist das so? Weil Gewusst–Sein kein Anderes ist und somit kein Gegenstand der Wahrnehmung. Folglich ist es leer von allem Vorstellbaren.

Dies kann unmittelbar im Gewussten gewusst werden, denn das Gewusste ist ja dessen Gewusst–Sein. Wenn so gewusst wird, wo die Aufmerksamkeit gerade ist, wird nichts ergriffen. Wenn keine Vorstellungen ergriffen werden, ist Wissen losgelöst. Nichts braucht gesucht, abgewehrt, bekämpft oder korrigiert zu werden. Die aufkommenden Gedanken und Überlegungen gehen von selbst im Wissen auf.

Das ist das Wirkprinzip der wissenden Wachsamkeit.

Eine Vorstellung, die nicht ergriffen wird, verursacht kein Problem. Ein Problem, das nicht verursacht wird, braucht nicht gelöst zu werden. Eine Bürde, die man sich nicht auflädt, braucht nicht getragen zu werden. Also braucht sie auch nicht abgeworfen zu werden.

„Wahrhaftig, wenn die Dinge sich entschleiern
dem Unermüdlichen, dem schauend Höchsten,
dann steht er da, des Todes Heer durchdringend,
der Sonne gleich, die durch den Himmel strahlt."

– Ud 1.3

„Es gibt, Mönche, das Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte.

Wenn es dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte nicht gäbe, wäre kein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Zusammengesetzten zu erkennen.

Weil es aber dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Unzusammengesetzte gibt, Mönche, ist ein Ausweg für das Geborene, Gewordene, Geschaffene, Zusammengesetzte zu erkennen."

– *Ud 8.3*

Hier sagte der Buddha: „Es *gibt* das Ungeborene."[15] Wie könnte es etwas Ungeborenes geben? Was könnte das wohl sein? Etwas ausserhalb des eigenen Erlebens? Wie könnte es dann der Ausweg sein? War der Buddha ein Schwätzer?

Kolophon

Der Absender dieser Flaschenpost kommt nicht aus einer Institution, ist nicht in einer Institution, hat keine Institution und ist keine Institution. Sein Mentor ist das Leiden.

---

[15] Pāli: *Atthi ajātaṃ.* Es gibt, es ist vorhanden, es existiert das Ungeborene.

Abkürzungen

A = Aṅguttara Nikāya
Dhp = Dhammapada
M = Majjhima Nikāya
Ja = Jātaka
S = Saṃyutta Nikāya
Sn = Sutta Nipāta
Ud = Udāna

Pali-Kanon online

www.palikanon.com
www.suttacentral.net

Ergänzende Literatur zur wissenden Wachsamkeit

Es gibt viel Literatur zum Thema wissende Wachsamkeit – aus allen buddhistischen Schulen und auch aus nichtbuddhistischen Traditionen. Weil diese Abhandlung den Anspruch hat, einer allgemeinen Leserschaft zugänglich zu sein, kann ich die nachfolgende Sammlung von Aussprüchen Ajahn Dunes, die aufgrund ihrer zeitlosen und schnörkellosen Klarheit eine Sonderstellung einnehmen, für die weitergehende Auseinandersetzung mit dem Thema empfehlen.

Gifts He Left Behind, The Dhamma Legacy of Phra Ajaan Dune Atulo; online als PDF

© 2026 Andreas Baumann

Dieses Werk darf unverändert kopiert und weitergegeben werden. Übersetzungen in andere Sprachen sind gestattet, sofern der Inhalt inhaltlich getreu und vollständig wiedergegeben und Andreas Baumann als Autor des Originalwerks genannt wird.

Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet.

Andere Bearbeitungen, Kürzungen oder inhaltliche Veränderungen bedürfen der Zustimmung des Autors.

Der direkte Weg in den Weg
Andreas Baumann, 2026